EVI108U - GENEL BESLENME
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1)

60 kilo olan bir erkeğin bazal metabolizması için gereken enerji aşağıdakilerden hangisidir?

A) 1584
B) 1684
C) 1786
D) 1823
E) 1965

Çözüm :

60 kilo olan bir erkeğin bazal metabolizması için gereken enerji 1584 dür [(60 x 24)+144 = 1584]'dır.

Doğru cevap A şıkkıdır.

2) Aşağıdakilerden hangisi suda eriyen vitaminlerden biridir?

A) A vitamini
B) C vitamini
C) D vitamini
D) E vitamini
E) K vitamini

Çözüm :

Yağda eriyen vitaminler A, E, D ve K vitaminleri; suda eriyen vitaminler ise B grubu vitaminleri ve C vitaminidir. Doğru cevap B'dir.

Doğru cevap B şıkkıdır.

3) İçme sularında bulunması önerilen flor miktarı aşağıdakilerden hangisidir?

A) 2.2-2.5 mg/litre
B) 1.8- 2.1 mg/litre
C) 1.3-1.7 mg/litre
D) 0.2-0.6 mg/litre
E) 0.7-1.2 mg/litre

Çözüm : İçme sularında bulunması önerilen flor miktarı 0.7-1.2 mg/litre'dir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

4) Kalorisi en yüksek et türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) tavuk eti
B) dana eti
C) koyun eti
D) hindi eti
E) balık

Çözüm : Dana eti (orta yağlı) 190 kkal

Koyun eti (orta yağlı) **263 kkal**

Tavuk eti (bütün, derili) 215 kkal

Hindi eti (derili) 160 kkal

Balık 168 kkal

Bu nedenle doğru yanıt C'dir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

5)

Ekmek yapımında, buğdaydan sonra en çok kullanılan tahıl çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Mısır
B) Pirinç
C) Arpa
D) Yulaf
E) Çavdar

Çözüm :

Çavdar, ekmek yapımında, buğdaydan sonra en çok kullanılan tahıl çeşididir. Doğru cevap E seçeneğinde verilmiştir.

Doğru cevap E şıkkıdır.

6) Tabldot Menü hangi menü çeşidine girmektedir?

A) Sunulma Biçimine Göre Hazırlanan Menüler
B)

Değiştirilme Sıklığına Göre Menüler

C)

Öğünlere Göre Menüler

D)

Kurumların tipine Menüler

E)

Özel Menüler

Çözüm :

Sunulma Biçimlerine Göre Hazırlanan Menüler

Menüler sunulma biçimlerine göre ikiye ayrılır. Bunlar Tabldot Menü ve Alakart Menüdür.

Doğru cevap A şıkkıdır.

7) Aşağıdakilerden hangisi menü planlamayı etkileyen, yemek hizmetini alanlarla ilgili etmenlerdendir?

A) Servisin şekli ve amacı
B) Bütçe
C) Piyasa Koşulları
D) Servis Şekli
E) Besin Gereksinimi

Çözüm : Besin Gereksinimi yemek hizmetini alanlarla ilgili etmenlerdendir
Doğru cevap E şıkkıdır.

8) Maksimum raf ömrü için; kuru yiyecekler kaç santigrat derecede saklanmalıdır?

A) -10 C
B) 2 C
C) 3
D) 10 C
E) 0 C

Çözüm : 10 C
Doğru cevap D şıkkıdır.

9) I. Besinler içlerindeki ögelere göre çiğ yenebilenler, pişirilmesi gerekenler,
kısa sürede pişenler ve uzun sürede pişenler olarak ayrılırlar.

II. Çiğ yenebilenler kolay sindirilebilen ve lezzetleri hoşa gidenlerdir.

III. Bazı sebzeler tek başına çiğ yenilmesi tercih edilmezken
salata olarak hazırlandığında çiğ yenebilir duruma gelirler.

IV. Çiğ
yenebilen havuç ve domates pişirilerek de tüketilen sebzelerdendir.

Yukarıda verilen bilgilerden hangileri doğrudur?

A) I ve II
B) II ve III
C) III ve IV
D) I, II ve III
E) I, II, III ve IV

Çözüm : Besinler içlerindeki ögelere göre çiğ yenebilenler, pişirilmesi gerekenler,
kısa sürede pişenler ve uzun sürede pişenler olarak ayrılırlar. Çiğ yenebilenler kolay sindirilebilen ve lezzetleri hoşa gidenlerdir. Bazı sebzeler tek başına çiğ yenilmesi tercih edilmezken
salata olarak hazırlandığında çiğ yenebilir duruma gelirler. Çiğ
yenebilen havuç ve domates pişirilerek de tüketilen sebzelerdendir. Doğru cevap E seçeneğidir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

10)

Kişinin günlük tuz tüketimi en fazla kaç gram olması gerekir?

A) 4 gr.
B) 6 gr.
C) 8 gr.
D) 10 gr.
E) 12 gr.

Çözüm :

Günlük tuz tüketiminin 6 gramı geçmemesi gerekir.

Doğru cevap B şıkkıdır.

11) Aşağıdakilerden hangisi masa düzenlemesinde dikkat edilmesi gerekenlerden biri değildir?

A) Masa örtüsünün 25-35 cm kadar sarkması önerilmektedir.
B) Masa örtüsünün kaymaması için altına keçe ya da kauçuk kalın bir örtü serilmelidir.
C) Çiçek konulacaksa masanın sağına konulmalıdır.
D) Masa örtüsü üzerine runner denilen ince uzun örtü serilebilir.
E) Bardaklar bıçakların ucuna gelecek şekilde yerleştirilir.

Çözüm : Masa örtüsünün 25-35 cm kadar sarkması önerilmektedir. Masa örtüsünün kaymaması için altına keçe ya da kauçuk kalın bir örtü serilmelidir. Masa örtüsü üzerine runner denilen ince uzun örtü serilebilir. Bardaklar bıçakların ucuna gelecek şekilde yerleştirilir seçenekleri masa düzenlemesinde dikkat edilmesi gerekenlerdir. Masaya çiçek konulacaksa, çiçek masanın ortasına yerleştirilir. Doğru cevap C seçeneğidir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

12) Hastane mutfaklarında kaç çeşit yemek hazırlanmaktadır?

A) 2
B) 3
C) 4
D) 5
E) 6

Çözüm : Dört.
Doğru cevap C şıkkıdır.

13) Tipik bir hastane mutfağında aşağıdakilerden hangisi bulunmaz?

A)

Personel yemekleri

B)

Ziyaretçi yemekleri

C)

Ziyafet yemekleri

D)

Normal hasta yemekleri

E) Hastalara özel diyet yemekleri

Çözüm : Bir hastane mutfağında başlıca dört farklı çeşit yemek üretilmektedir. Bu çeşitler isteğe ve işletme tipine göre daha da detaylı hale getirilebilir ancak ana hatları ile tipik bir hastane mutfağında; personel yemekleri, normal hasta yemekleri, hastalara özel diyet yemekleri ve ziyaretçi yemekleri pişirme olanağı olmalıdır.
Doğru cevap C şıkkıdır.

14) Bebeklik döneminin 6. ayında bebeklere aşağıdakilerden hangisi rahatlıkla yedirilebilir?

A) Makarna
B) Bitkisel yağlar
C) Yoğurt
D) Kırmızı et
E) Nohut

Çözüm : Bebeklik döneminin 6. ayında bebek kaşıkla yemeyi öğrenir ve dudaklarını kapatır. Anne sütüne devam eder, yoğurt, meyve suyu, sebze suyu ve püresi, pekmez, şekersiz muhallebi (süt+pirinç unu), yumurta sarısı (1/4 oranında) gibi besinleri rahatlıkla yiyebilir. Doğru cevap C'dir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

15) Aşağıdakilerden hangisi ya da hangileri anne sütünün faydalarındandır?

I) Her zaman sterildir, ısı derecesi idealdir.

II) Besin ögesi bileşimi bebeğin gereksinmelerine uygundur.

III) Koruyucu etmenler içerir (sindirime yardımcı aktif enzimler, enfeksiyonu önleyen ögeler, hormonlar ve büyümeyi sağlayan ögeler gibi).

IV) Anne sütü alan bebeklerde solunum yolu ve mide-barsak enfeksiyonları daha az görülür.

V) Anne sütü çene ve diş gelişimini sağlar.

A) I ve II
B) II ve III
C) III ve IV
D) Hepsi
E) III ve V

Çözüm : Hepsi
Doğru cevap D şıkkıdır.

16) Aşağıdakilerden hangisi yaşlılar için, beslenme ve sağlıklı yaşama dair önerilerden biridir?

A)

Günlük sodyum alımı arttırılmalıdır.

B)

Posa alımı azaltılmalıdır.

C) Sıvı tüketimi azaltılmalıdır.
D) Alkol ve kafein alımı sınırlandırılmalıdır.
E) Günde 60 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaları önerilmelidir.

Çözüm : Alkol ve kafein alımı sınırlandırılmalıdır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

17) Bebeğin aile yemeklerini yemeğe hazır duruma gelmesi ve aile sofrasında yerini alması aşağıdaki hangi sürede olur?

A) 6 ay
B) 9 ay
C) 12 ay
D) 18 ay
E) 24 ay

Çözüm : Altıncı aydan itibaren aile yemekleri yumuşak kıvamda ezme şeklinde, 7-8. aylarda püre şeklinde çok pütürlü olmayan besinler verilebilir. Bebekteki çiğneme hareketleri ve sıvı içme becerileri izlenmelidir. Püre şeklindeki yiyeceklere bebeğin çiğneme yeteneğinin kazanıldığı döneme kadar devam edilmeli, daha sonra (8-12. aylarda) kıvam dereceli olarak (püre kıvamında çatalla ezilmiş besinler) artırılmalıdır. Bebek bir yaşında aile yemeklerini yemeğe hazır duruma gelmeli ve aile sofrasında yerini almalıdır.
Doğru cevap C şıkkıdır.

18) 1-3 yaş arası çocuklarda günlük protein alımı kilogram başına kaç gram olmalıdır?

A) 9-10g/kg/gün
B) 7-8g/kg/gün
C) 5-6g/kg/gün
D) 3-4g/kg/gün
E) 1-2g/kg/gün

Çözüm : Okul öncesi dönem çocuklarının günlük protein gereksiniminin yarıdan fazlası et, süt, yumurta gibi iyi kalite proteinden sağlanmalıdır. Bu yaş grubu çocuklarda günlük protein gereksinimi 1-2 g/kg/gün kadardır. Günlük toplam enerjinin %13-15'i proteinden gelmelidir. Doğru yanıt E'dir
Doğru cevap E şıkkıdır.

19) Hipertansiyonlu bireylerde aşağıdaki beslenme kriterlerinden hangisi **doğrudur?**

A) Sodyumun fazla alınması
B) Potasyumu alımının azaltılması
C) Kalsiyum alımının arttırılması
D) Magnezyum alımının azaltılması
E) Doymuş yağ alımının arttırılması

Çözüm : Bazı besin ögeleri kan basıncını olumlu yada olumsuz yönde etkilemektedir. Bunlar:
Sodyum: Sodyum sağlık için gereklidir ve yeterli, normal miktarda alınırsa vücuttaki sıvı dengesini düzenler. Fazla miktarda alınması kan basıncının yükselmesine neden olur. Diyette sodyumun en önemli kaynağı sofra tuzu (sodyum klorür) ve işlenmiş gıdalardır. Araştırmalar fazla tuz alımının hipertansiyon sıklığında etkin olduğunu göstermektedir. Sofra tuzu içerisinde bulunan klorür sodyumun etkisini arttırmaktadır.
Kalsiyum: Kalsiyum tüketiminin yetersizliği hipertansiyon riskini arttırmaktadır. Süt ve süt ürünleri kalsiyumun en iyi kaynaklarıdır.
Potasyum: Kan basıncı, potasyum alımı ile ters yönde ilintilidir. Sebze-meyve gibi potasyumdan zengin besinlerin tüketiminin artırılması hipertansiyonun kontrol altına alınmasına yardımcı olur.
Magnezyum: Kan basıncının düzenlenmesi üzerinde etkisi vardır. Hipertansiyonu olan bireylerde serum magnezyum düzeylerinin normal bireylere göre daha düşük olduğu bildirilmektedir.
Yağlar: Diyetle doymuş yağ ve kolesterol alımının yüksek olması kan yağlarının yükselmesine yol açarak hipertansiyon için de risk oluşturabilmektedir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

20) Büyük miktarlardaki çöplerin sıkıştırılmasında kullanılan, teneke ve karton gibi çok yer kaplayan kuru atıkları presleyerek önceki hacimlerinin 1/5'ine küçülten araç aşağıdakilerden hangisidir?

A) Çöp bacaları
B) Kompaktörler
C) Çöp öğütücüsü
D) Çöp kutuları
E) Çöp bidonları

Çözüm :

Kompaktörler: Büyük miktarlardaki çöpün sıkıştırılmasında kullanılır. Teneke, karton gibi çok yer kaplayan kuru atıkları presleyerek önceki hacimlerinin 1/5 ine kadar küçülten araçlardır. Merkezi atık alanı olan kurumlarda kullanılır. Bu tür malzemeler geri dönüşüm sistemine dahil edildiklerinde ekonomiye ve çevreye fayda sağlar.

Doğru cevap B şıkkıdır.

